

卓球教室 参加者募集!

お待たせしました。1月より計4回の卓球教室を開催します。
初心者から経験者まで参加できます。是非、ご参加ください。

日 時：平成25年1月7、14、21、28日
午後7時～9時（1回2時間） ※各月曜日、4日間

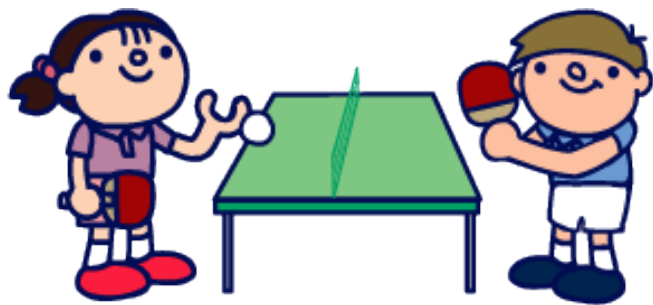
場 所：千倉体育館

対 象：小学生～大人

募集人数：20名程度

参加費：スポーツクラブ会員 1,500円
" 非会員 2,000円（保険料含む）

参加ご希望の方は、かしま元気スポーツクラブまでお申し込み下さい。



教室・イベント情報!

テーピング教室

けがの予防、けがをした時の対応はどうしてですか？
いざという時に役立つテーピング。スポーツの指導者、スポーツをしている方、テーピングに興味がある方など、どなたでも参加いただけます。この機会にテーピングを学んでみませんか？

知っているとならば役立ちます!



- 日 時 平成25年1月16日(水) 午後7時～9時
- 場 所 まごころセンター 和室
- 対 象 中学生～大人
- 募集人数 20名程度
- 参加費 1,000円(テーピング代)
- 講 師 小山田接骨院長 小山田 芳 先生

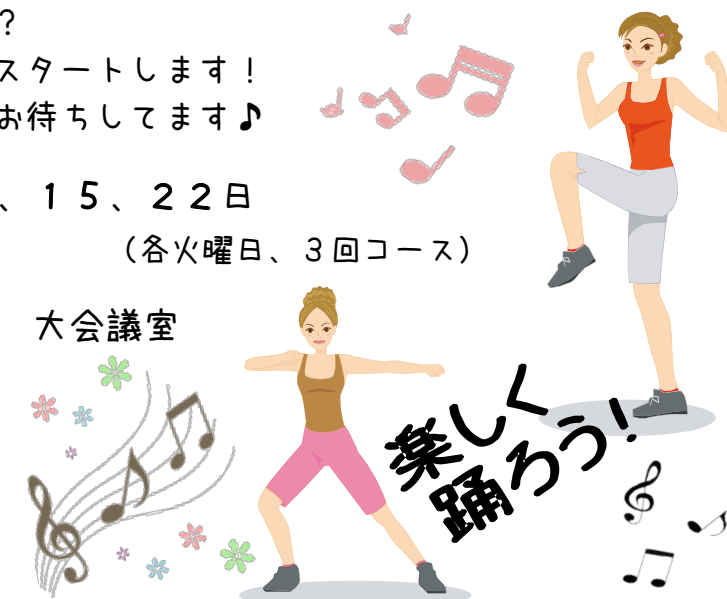


レクリエーションダンス教室

一緒に楽しくダンスをしませんか？
レクリエーションダンスの教室がスタートします！
どなたでも参加できます！参加、お待ちしております♪



- 日 時 平成25年1月8、15、22日 午後7時～9時 (各火曜日、3回コース)
- 場 所 まごころセンター 大会議室
- 対 象 小学生～大人
- 募集人数 20名程度
- 参加費 1,000円



～ 年末・年始休業のお知らせ ～

かしま元気スポーツクラブ及び鹿島区内のスポーツ施設は、12月29日～1月3日までの6日間は休業・休館となりますので、あらかじめご了承ください。



お申込み・お問合せ先
かしま元気スポーツクラブ
〒979-2335 南相馬市鹿島区鹿島字北千倉20番地
電話：0244-46-1215 FAX：0244-26-3244
E-Mail：kasima-sports@nifty.com URL：http://kashima-sports.com/



スポーツクラブ活動報告

パークゴルフ大会

10月7日(日)、相馬市の相馬光陽パークゴルフ場において、今年で第3回目となる、「かしま元気スポーツクラブ杯パークゴルフ大会」を開催しました。

スポーツ振興くじ(toto)の助成を受けての事業で、かしまパークゴルフ協会が主管しました。

大会へは113名が参加し、二の丸A,B,三の丸A,Bの36ホールのストロークプレーで行われました。

2部制で行われ、75歳未満の部で男子は中川義弘さん、女子は小山田アヤ子さん、75歳以上の部で男子は森義光さん、女子は福田イツ子さんがそれぞれ優勝しました。

小雨が降る中、スタートした今大会でしたが、次第に天候も回復し、全員がはつらつとプレーを楽しみました。尚、大会の成績は次の通りです。



<75歳未満の部>

(男子) ①中川義弘(102打)、②臼井幸作、③海老原昇一、④梅田政志、⑤芹沢行雄

(女子) ①小山田アヤ子(104打)、②但野和子、③青田泰子、④遠藤トモ子、⑤大和田美智子

<75歳以上>

(男子) ①森義光(104打)、②佐藤義雄、③佐々木信雄

(女子) ①福田イツ子(109打)、②中野静枝、③福島勝子

(敬称略)

ホールインワン賞: 福田登、小山田芳、五賀和雄、森山武雄、永林一美、臼井幸作、酒井幸一、大和田剛、浜名幸進、渡部利美、但野成美、遠藤トモ子、渡部ユキ子、本田敏子、西浦良子

登山教室 [岩手山]

2,038m

11月12日、スポーツ振興くじ(toto)の助成を受けての登山教室で岩手県の岩手山への登山に挑戦してきました。

教室へは25名が参加し、岩手県最高峰の2,038mの頂上を目指しました。totoの助成を受けての登山教室としては最終回。



早朝に鹿島区を出発。6時30分から滝沢村の馬返しキャンプ場の登山口から登山を開始しました。標高差が約1,400mと厳しい内容でしたが、紅葉で色づいた楓などを楽しみながら、一歩ずつ上を目指しました。

8合目まで登ると、これまで青空だったのが曇り空に変わり、寒さと強風から縦走登山を断念、登れる人だけで頂上を目指しました。

濃い霧と強風で視界が悪い状況でしたが、なんとか頂上へ到達することが出来ました。

次年度もまた、新たな山への挑戦を続けていきたいと思っています。

ゆがみを治して健康に！！

骨盤体操教室

10月28日~11月25日 開催しました

骨盤の歪みを治して健康な体になってもらおうと、10月28日~11月25日までの期間で、4回の「骨盤体操教室」を開催しました。

参加者は13名。講師は、鹿島区に診療所を構えている、ひかりの森整体院の森一晃先生の指導のもと、ゴムバンドを使った体操や骨盤枕を使った体操などを教わりました。

初日には、森先生より模型を使って肩こりや腰痛など体の痛みの原因、カイロプラクティックでの治療法等の説明を受けました。

また、用途によって使い分けるゴムバンドを実際に腰や足、肩などに巻き、運動をしました。骨盤枕を使った運動では、枕に首や腰をのせての運動もしました。運動前と運動後の体の違いに驚いているようでした。



軽登山教室 (霊山)

11月18日、伊達市の霊山での軽登山教室を開催しました。

今年度予定されている登山教室では最後の教室です。教室へは25名が参加しました。今回の霊山登山は、湧水の里キャンプ場登山口から反対側の霊山登山口までの縦走登山を行いました。不動岩やワシ岩、霊山城跡、国司館跡などを巡りました。



雪が舞ってきて少し肌寒かったのですが、ところどころには、紅葉も残っており、その景色を楽しみました。

時間の都合で、山頂や色々な名所を巡ることは出来ませんでした。登山を楽しまれているようでした。

今年も残りわずかとなりました。今年、かしま元気スポーツクラブも活動を再開し、たくさんの方々に事業に参加していただき、ようやく軌道にも乗り始めました。これも皆様のお陰とっております。

来年も皆様の声にお答えしながら頑張ってお活動をしていきたいと思っておりますので、尚一層のご支援を賜りますようスタッフ一同心よりお願い申し上げます。

来年も皆様がよいお年を迎えられます事と共に一日も早い復旧復興を心よりお祈り申し上げます。

私達はかしま元気スポーツクラブを応援しています！

<p>☀️太陽光発電のある暮らしを</p> <p>福相建設(株)</p> <p>鹿島区大内字滝沢 79-1 電話 46-5531 FAX46-5532</p>	<p>夢のトラックボデーを創ります</p> <p>(有)栄進ボディ工業</p> <p>三重県津市雲出伊倉津町 1322-1 電話 059-234-5073</p>	<p>堀川冷蔵店氷販売所</p> <p>鹿島区江垂字広町 59-1 電話 0244-46-4362</p>	<p>ひかりの森整体院</p> <p>鹿島区永渡字西永渡 72-2 電話 090-6223-0328</p>
<p>賛助会員募集中！ お問い合わせ ☎46-1215</p>			